



Farbiger Buchweizensalat

Eisengehalt: Total: 21.13 mg – Pro Person: 5.2 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

150 g Buchweizen	80 g getrocknete Tomaten
150 g Avocado (Fleisch)	40 g Vollkorns Sesam, geröstet
150 g frischer Jungspinat	3 EL Raps- oder Olivenöl
150 g Gurken	2 EL Zitronensaft
150 g rote Peperoni	1 Strauß Pfefferminze
1 saurer Apfel	Salz und Pfeffer
150 g de Feta	

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zubereitungsschritte

Buchweizen in Salzwasser kochen (ca. 10 Minuten), abtropfen und abkühlen lassen.

Gemüse, Avocado, Feta, Apfel und getrocknete Tomaten in Würfel schneiden.

Das Ganze in eine Salatschüssel geben und mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kühlstellen.

Sesam in einer Bratpfanne trockenrösten, abkühlen lassen.

Pfefferminzblätter in feine Streifen schneiden.

Spinat waschen und trocknen.

Spinatblätter, Pfefferminze und Sesamsamen kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipps & Tricks

Der Apfel kann je nach Saison durch einen Granatapfel, eine Grapefruit oder eine eher säuerliche saisonale Frucht ersetzt werden.